Das Rote Kreuz

Nr. 1a/MÄRZ 2001

BURGENLAND

Postaufgabe am 20. Februar 2001

P.b.b., Verlagspostamt 1040 Wien, 01202022 5 Fotos: Contrast (2), IKRK, ORK

WIR MACHEN ES EINFACH!

Abenteuer Helfen

38.000 ÖSTERREICHERINNEN SIND BEIM ROTEN KREUZ. FREIWILLIG UND UNBEZAHLT.

Wohlfühlen
AKTION „LEICHTER LEBEN“

Tschernobyl
15 JAHRE NACH DEM GAU

Nach dem Erdbeben
HILFE IN INDIEN

Burgenland aktuell
RUFHILFE – ZU IHRER SICHERHEIT

VON PRÄSIDENT FREDY MAYER

Schneller hilft besser

Katastrophen kommen fast immer ohne Vorwarnung. Wenn die Natur dem Menschen auf grausame Weise seine Hilflosigkeit vorführt, bleibt uns nur eines: Das Elend lindern, soweit es in unseren Kräften steht. Doch die Hilfe muss schnell eintreffen. Sie muss außerdem gut geplant sein und genau die Hilfsgüter mitbringen, die gebraucht werden. Das sind Herausforderungen, die nur die besten Hilfsorganisationen meistern.

Das Österreichische Rote Kreuz verfügt über große Erfahrung in der Katastrophenhilfe. Spezialisierte Schnelleinsatzgruppen sind binnen Stunden verfügbar und können an jedem Ort der Welt mit gleichartigen Teams anderer Rotkreuz-Organisationen kooperieren (mehr darüber auf Seite 12). Sofort nach dem Erdbeben in Indien hat das Österreichische Rote Kreuz (ÖRK) eine halbe Million Schilling als Soforthilfe gespendet. Zusätzlich begann der Transport von Hilfsgütern im Wert von 5,5 Millionen Schilling ins Katastrophengebiet.

Zugleich läuft die Planung. Günter Stummer vom ÖRK ist unmittelbar nach dem Beben nach Indien aufgebrochen. Sein Bericht: Die größten Probleme sind die Versorgung der Verletzten und die Seuchengefahr. Die vorläufige Abhilfe: Das ÖRK schickt unter anderem drei Spezialisten und 27 Millionen Wasserreinigungstabletten ins Erdbebengebiet. Diese Tabletten machen 540 Millionen Liter verschmutztes Wasser wieder trinkbar. So haben 225.000 Menschen in den nächsten Monaten Wasser zum Überleben.

Das Rote Kreuz gibt Ihnen die Gewissheit: Unsere Hilfe kommt an – dort, wo sie dringend gebraucht wird. Das garantiert Ihnen Ihr

Fredy Mayer,
Präsident
des ÖRK

TITEL

Fotos: ÖRK

Helfen als Lebenseinstellung
Warum so viele Österreicher freiwillig für das Rote Kreuz tätig sind – und wie auch Sie helfen können.
Seite 6

KATASTROPHEN

Das Rote Kreuz im Einsatz
Wenn eine Katastrophe passiert, dann wird das Rote Kreuz weltweit aktiv. Wie unser großes Netzwerk der Menschlichkeit funktioniert, lesen Sie auf ...
Seite 12

INTERNATIONAL

Tschernobyl
15 Jahre nach dem Reaktorunfall: Die Heimat von sieben Millionen Menschen ist betroffen. Vor allem Kinder sind krank. Ohne Hilfe werden viele sterben.
Seite 16

NATIONAL

Ein Baby wird gerettet
Der kleine Alexandru hätte nur ein Jahr zu leben gehabt. Das Jugendrotkreuz und der Wiener Gesundheitsstadtrat verhalfen ihm zur rettenden Operation.
Seite 17

IHR BUNDESLAND

Burgenland aktuell
- Konflikt zwischen Kasse und Rotem Kreuz beigelegt
- Übung in Pinkafeld
- Rufhilfe im Burgenland

ab Seite 10

IMPRESSUM

Offenlegung gemäß §25 Mediengesetz: **Herausgeber, Medieninhaber und Verleger:** Österreichisches Rotes Kreuz (ÖRK Einkauf und Service GmbH), Wiedner Hauptstraße 32, A-1041 Wien. Verlagsort: Wien. **Unternehmensgegenstand:** Humanitäre Aufgaben im Sinne der Vereinssatzungen. **Das Rote Kreuz:** Offizielles Organ des Österreichischen Roten Kreuzes unter Mitarbeit aller Landesverbände. Die Zeitung „Das Rote Kreuz" informiert Mitglieder, Gönner, Mitarbeiter und Rotkreuz-Interessierte über Aktivitäten, Neuerungen, Ereignisse und Hintergründe des Roten Kreuzes. **Gesamtleitung:** Mag. Michael Opriesnig. **Redaktion:** Thomas Aistleitner, Mag. Ursula Fraisl, Mag. Bernhard Jany. Telefon: 01/589 00-352. Telefax: DW 159. E-Mail: fraisl@redcross.or.at. Homepage: http://www.roteskreuz.at. **Fotos:** Anna Stöcher, Michael Appelt, Contrast, Wagner. **Für die Landesverbände:** Ing. Peter Jandl (B), Irene Berchtold (K), Gerald Czech (NÖ), Mag. Erich Haneschläger (OÖ), Dir. Gerhard Huber (S), Dir. Karl Schicker, August Bäck (St), Roland Gozzi (V), Christian Listopad, Mag. Daniela Lechleitner (W). **Produktion:** LIOP ZeitungsproduktionsGmbH, Siebenbrunnengasse 3, 1050 Wien. Produktionsleitung: Mag. Peter Weinhappl. Grafische Gestaltung: Mag. Ute Jicha. Lektorat: Mag. Florian Praxmarer. Repro: Manfred Poor, Hernalser Hauptstraße 106, 1170 Wien. **Druck/Herstellung:** Eugen Ruß, Vorarlberger Zeitungsverlag und Druckerei GesmbH, Gutenbergstraße 1, 6858 Schwarzach. DVR-Nr.: 0416061. Gedruckt auf umweltfreundlichem Papier.

LESERBRIEFE

Ich bin Obmann der Multiple-Sklerose-Selbsthilfegruppe Ennstal/Salzkammergut/Pongau. Wir veranstalten jährlich einen Herbstausflug. Um ihn durchführen zu können, benötigen wir Hilfe, um in den Bus zu gelangen, es sind immerhin sieben Rollstuhlfahrer in unseren Reihen. Ich möchte mich auf diesem Weg bei den Rotkreuz-Stellen Schladming und Liezen für die unentgeltliche Bereitstellung zweier Helfer bedanken.

Ferdl Thaler, Schladming

Die Zeitung „Das Rote Kreuz" ist ausgezeichnet recherchiert und zusammengestellt. Auf Steirisch g'sogt: echt guat!

Ingrid & Herbert Marak, Judenburg

Jedes Jahr sendet das Österreichische Rote Kreuz Weihnachtspakete an im Ausland inhaftierte Österreicher. Eine Aufmerksamkeit für jene, an die nur selten gedacht wird. Den Dank eines Beschenkten möchten wir hier wiedergeben. Er schrieb uns: „Ich möchte mich beim Roten Kreuz recht herzlich für das Weihnachtspaket bedanken. Meine Freude war so groß, dass mir die Tränen in den Augen standen. Ich wünsche allen Mitarbeitern des Roten Kreuzes Gesundheit und ein glückliches neues Jahr."

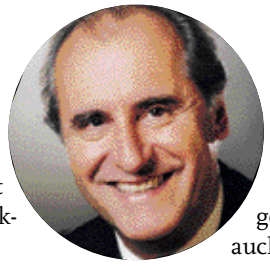
Ein Empfänger eines Paketes

Schreiben Sie Ihre Meinung an die Redaktion „Das Rote Kreuz", Wiedner Hauptstr. 32, 1041 Wien. Für jede Veröffentlichung gibt es einen Buchpreis.

VON BUNDESPRÄSIDENT DR. THOMAS KLESTIL

Im Jahr der Freiwilligen

„HUNDERTTAUSENDE FREIWILLIGE IN ÖSTERREICH TRAGEN ENTSCHEIDEND DAZU BEI, DASS SICH DIE MENSCHEN IN DIESEM LAND SICHER UND BEHÜTET WISSEN"



Die Vereinten Nationen haben das Jahr 2001 zum „Internationalen Jahr der Freiwilligen" erklärt und damit einen bedeutsamen und höchst aktuellen Akzent gesetzt.

Ich habe als Schirmherr des Österreichischen Roten Kreuzes sehr gerne den Ehrenschutz über alle Aktivitäten des Österreichischen Nationalkomitees für dieses Freiwilligenjahr übernommen, weil ich die Arbeit von freiwilligen Helfern als einen unverzichtbaren Beitrag für das Funktionieren von Staat und Gesellschaft empfinde und darin zugleich einen wichtigen Impuls für das uneigennützige Miteinander in unserem Land sehe.

Hunderttausende Freiwillige sind in Österreich in vielen Bereichen unseres Alltags tätig und leisten einen entscheidenden Beitrag dazu, dass sich die Menschen in diesem Land rund um die Uhr sicher und behütet wissen können.

Einen ganz besonders großen Stellenwert haben die Freiwilligen beim Roten Kreuz, die „geschickt und mit ihren Aufgaben vertraut sind" – wie dies schon vor 138 Jahren Henry Dunant formuliert hat. Freiwillige waren und sind die wichtigste Stütze der Hauptamtlichen, damit der tägliche Betrieb des Rettungs- und Krankentransportdienstes, die nationale und internationale Katastrophenhilfe sowie die Gesundheits- und Sozialen Dienste bewältigt werden können.

Dabei arbeiten sie natürlich auch mit anderen Hilfsdiensten – nicht zuletzt bei der Betreuung von Behinderten – zusammen, die sich ebenfalls in hohem Maße auf das Prinzip der Freiwilligkeit stützen. Nicht zu vergessen auch die „freiwilligen Feuerwehren", die in Österreich flächendeckend nicht nur bei Feueralarm den betroffenen Bürgern zur Seite stehen, sondern auch bei Überschwemmungen, Vermurungen oder Sturmgefahren professionelle Hilfe leisten.

Allen diesen freiwilligen Helferinnen und Helfern ist gemeinsam, dass sie viele Millionen Arbeitsstunden jährlich unentgeltlich leisten – und dadurch das Budget der Institutionen und Aktivitäten der öffentlichen Hand entscheidend entlasten.

Ich nütze sehr gerne die Gelegenheit, allen diesen engagierten Bürgerinnen und Bürgern anlässlich des „Jahres der Freiwilligen" im Namen der Republik Österreich für ihren selbstlosen Einsatz aus ganzem Herzen zu danken. Sie arbeiten mit ihrem Dienst am Fundament einer wahrhaft solidarischen Bürgergesellschaft mit und machen gleichzeitig die Wertegemeinschaft Europa glaubwürdig.

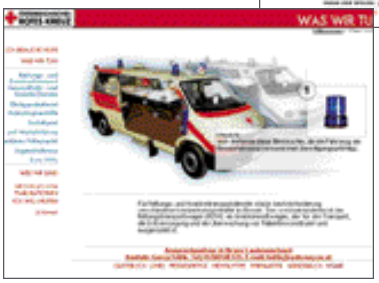
„Einen ganz besonders großen Stellenwert haben die Freiwilligen beim Roten Kreuz"

Ich danke aber auch allen betroffenen Unternehmen und Institutionen für die Bereitschaft, den Freiwilligen immer wieder die nötigen Dienstfreistellungen zu gewähren – denn auf diese Weise beweisen auch sie ein uneigennütziges Denken und reihen sich in das große Miteinander ein, ohne das unsere von allen so geschätzte Lebensqualität, Sicherheit und Geborgenheit nicht denkbar wären. ▲

Ohne sie wäre unsere Sicherheit nicht denkbar

Neu im Netz

Die neue Homepage des ÖRK.



Nicht nur die Adresse – **www.roteskreuz.at** – ist neu: Auch die Struktur der Homepage des Österreichischen Roten Kreuzes wurde überarbeitet. Die Inhalte sind fünf Bereichen zugeordnet:

1. *Ich brauche Hilfe:* ein Service für alle, die unsere Dienstleistungen in Anspruch nehmen wollen – von der Rufhilfe bis zum Krankentransport.
2. *Was wir tun:* Schwerpunkte unserer Arbeit – vom Blutspendedienst bis zu aktuellen Projekten der Katastrophenhilfe.
3. *Wer wir sind:* umfangreiche Informationen über unsere Grundsätze und die nationalen, aber auch weltweiten Grundlagen des Roten Kreuzes.
4. *Aktuelles und Publikationen:* Hier finden Sie den täglichen Pressespiegel, Fotos zum Herunterladen, Infos über laufende Kampagnen und den Bereich Presseservice.
5. *Ich will helfen:* für alle, die das Rote Kreuz mit Ihrer Zeit-, Blut- oder Geldspende aktiv unterstützen wollen.

Zusätzliche Dienste, wie ein Rotkreuz-Adressbuch, ein Erste-Hilfe-Quiz oder die Bestellmöglichkeiten von zahlreichen Broschüren, runden das Angebot ab.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch auf www.roteskreuz.at – und auf Ihre Meinung im Gästebuch! ▲

www.roteskreuz.at

Immer über das Rote Kreuz informiert!

Der monatliche Newsletter des Österreichischen Roten Kreuzes informiert Sie über unsere Hilfsprojekte, Aktivitäten und aktuellen Kampagnen. Abonnieren Sie ihn einfach im Internet unter **http://newsletter.roteskreuz.at.** Pressestimmen zum Roten Kreuz können Sie täglich im Internet unter **http://pressespiegel.roteskreuz.at** lesen.

ROTKREUZ-SERVICESTELLE

ERHALTEN SIE IHRE ROTKREUZ-ZEITUNG MEHRFACH?

Rufen Sie einfach unsere Service-Nummern

08000/80 144 (kostenlos) oder

01/79 580-580 (für Wien).

Wir bringen Ihre Anschrift auf den neuesten Stand! Sie helfen uns damit, Portokosten zu sparen und unseren Adressenbestand in Ordnung zu halten. **Danke!**

NACHGEFRAGT BEI

Josef Hader

Kabarettist und Schauspieler („Indien", „Komm, süßer Tod")

Mit ihm/ihr würde ich gerne einen Abend verbringen:
Ludwig van Beethoven.
Das bedeutet Helfen für mich:
Vor der Hilfe: mit Respekt begegnen und sehr genau wahrnehmen, was hilft.
Vielen Menschen wäre schon geholfen, wenn ...
... man sie als Menschen achten würde.
Manche Menschen beneide ich um ...
... die Entschiedenheit, mit der sie ihren Weg gehen.
Dieses Tier wäre ich gern:
Irgendein Vogel, aber nur kurz.
So tanke ich neue Energie:
Sehr ruhig und zurückgezogen daheim sein.
Mein Lieblingsmotto:
Z'Tod gefürchtet ist auch gestorben.

Diese Menschen beeindrucken mich:
Willi Resetarits, Gertraud Knoll.
Das täte ich an einem gewonnenen freien Tag:
Lang schlafen, ein Vollbad nehmen, mit einem lieben Menschen spazieren gehen.
Das hat mich kürzlich berührt:
Will ich eigentlich keinem Fremden sagen.

Josef Hader (l.) als Privatdetektiv Brenner in „Komm, süßer Tod"

Rettung: Über 400 Dienststellen des Roten Kreuzes sind rund um die Uhr besetzt

Wir machen es einfach!

WAS DAS ROTE KREUZ ZUM INTERNATIONALEN JAHR DER FREIWILLIGEN BEITRÄGT

Ein Unfall auf der Westautobahn. Es gibt Verletzte. Ein Lastwagenfahrer hat über Funk das Rote Kreuz verständigt. Innerhalb von wenigen Minuten sind die Helfer mit ihrem Einsatzwagen vor Ort und versorgen die Verletzten. Walter S., den Unfalllenker, hat es schwerer erwischt. Er hat das Bewusstsein verloren und atmet nicht. Außerdem blutet er stark.

Die Nothelferinnen handeln sofort: Walter S. wird wiederbelebt und in das nächstgelegene Krankenhaus gebracht. Dort erhält er die lebensrettenden Bluttransfusionen.

38.000 freiwillige Helfer

Das ist nur ein Beispiel für die Arbeit des Roten Kreuzes: der Rettungsdienst. Wie die anderen Einsatzbereiche, die Katastrophenhilfe, der Rettungs- und Krankentransport und die Gesundheits- und Sozialen Dienste erfolgt der Einsatz auf der Westautobahn schnell und kompetent. Und freiwillig.

Marinka Bauer

Die Hausfrau Marinka Bauer ist seit 1994 beim Österreichischen Roten Kreuz (ÖRK) dabei. Aus einem Interesse für die Pflege älterer Menschen wurde bald mehr. Inzwischen hat sie sich zur Rotkreuz-Helferin ausbilden lassen und ist beim Roten Kreuz in Vorarlberg aktiv.

Alfred Magiera ist seit 1977 beim ÖRK tätig. „Mir liegt der Dienst am Menschen am Herzen. Durch meine Arbeit beim Roten Kreuz versuche ich, meinen Beitrag für die Menschlichkeit zu leisten“, sagt Magiera. Er ist einer von rund 44.000 Rotkreuz-Helfern im Land. Die meisten von ihnen, und zwar über 38.000, arbeiten freiwillig und ohne Bezahlung. „Unsere Hilfe ist freiwillig, uneigennützig und ohne jedes Gewinnstreben.“ So lautet ein Grundsatz der internationalen Rotkreuz-Bewegung.

Alfred Magiera

Drei Milliarden

Die Bedeutung der freiwillig geleisteten Arbeit bleibt oft unbemerkt, ist in jedem Fall aber unbezahlbar. Die rund elf Millionen freiwilligen Arbeitsstunden würden pro Jahr mehr als drei Milliarden Schilling kosten! Der Rotkreuzhelfer Alfred Magiera hat eine umfassende Ausbildung hinter sich. Dauer: rund 2000 Stunden. Das entspricht einem ganzen Arbeitsjahr mit 40-Stunden-Woche. Sein Engagement und der Einsatz der anderen Freiwilligen ermöglichen es, mehr als 400 Rotkreuz-Stellen in ganz Österreich besetzt zu halten. 24 Stunden am Tag.

Zeit für andere

Zeit kann aber auch auf ganz andere Weise für Mitmenschen eingesetzt werden: als so genannte Zeitspende. Beim Besuchsdienst verbringt man einfach

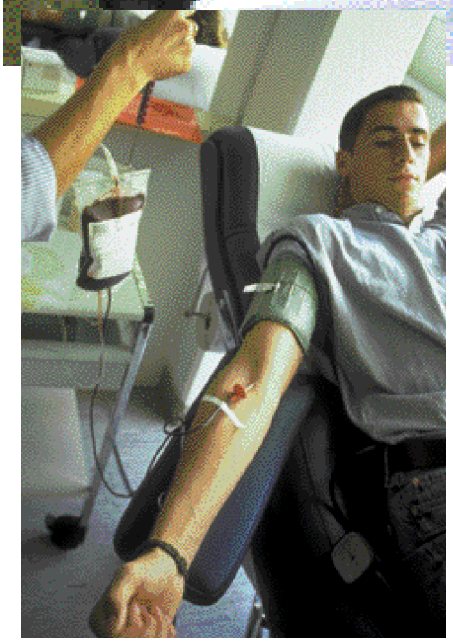
Auch Zeit für den anderen ist eine Spende

Katastrophenhilfe: Ihre Spende kommt sicher an

Dem freiwilligen Engagement in einer Hilfsorganisation trägt heuer auch die UNO Rechnung. Die Vereinten Nationen haben das Jahr 2001 zum „Internationalen Jahr der Freiwilligen" erklärt. Heuer sollen Ehrenämter gefördert und für mehr Anerkennung geworben werden. „Es wird in den nächsten Jahren darauf ankommen, die Bedeutung der freiwilligen Mitarbeit in der Gesellschaft stärker zu betonen", bestätigt ÖRK-Präsident Fredy Mayer.

Wassertechniker des ÖRK in Albanien: weltweit im Einsatz

Zusammenarbeit ist unter den 176 Rotkreuz- und Rothalbmond-Gesellschaften schon gegeben: Mit weltweit rund 105 Millionen freiwilligen Helfern und Helferinnen bilden sie die größte humanitäre Organisation.



Blut – das wichtigste Notfallmedikament

Zeit mit Menschen, die jemanden zum Vorlesen, Plaudern oder zur gemeinsamen Freizeitgestaltung brauchen.

Der Bringdienst umfasst Tätigkeiten wie Einkaufen, das Erledigen von Wegen oder einen Besuch im Spital. Die Ausbildung für diese Dienste können Sie beim Roten Kreuz absolvieren. Fragen Sie in Ihrem Landesverband danach. Verpflichtend ist auf jeden Fall ein Kurs in Erster Hilfe.

Einfach unersetzlich: Blut

Auch Sie können helfen. Durch Ihren persönlichen Einsatz als Rotkreuz-Helfer oder durch eine Blutspende. Jede Hilfe zählt. Eine Blutspende dauert nicht lange und ist für den Empfänger oft lebensrettend. Im Jahr 1957 hat das ÖRK begonnen, ein Blutspendewesen aufzubauen: Die Basis dafür sind bis heute freiwillige und unbezahlte Blutspender.

Pro Monat werden in Österreich etwa 40.000 Blutspenden in den Spitälern benötigt. Das ÖRK liefert rund 95 Prozent davon. Jede Blutspende wird automatisch einer Vielzahl an Tests unterzogen. Das macht die Blutprodukte des ÖRK sehr sicher.

Bei uns ist Ihre Spende sicher

Damit das Rote Kreuz seine Arbeit fortführen kann, wird auch die dritte Form der Unterstützung benötigt: die Geldspende. Das Rote Kreuz sorgt dafür, dass Ihre Spende dorthin kommt, wo sie gebraucht wird. Mit 38.000 freiwilligen Mitarbeitern, die ihre Arbeitskraft spenden.

Kurse können Leben retten

Jede Art der Spende hilft. Schon das Wissen aus einem regelmäßig aufgefrischten Erste-Hilfe-Kurs kann Leben retten. Denn die ersten Minuten nach einem Unfall entscheiden oft darüber, wie gut der erlittene körperliche Schaden verkraftet werden kann. Das weiß auch Walter S.: Er hat sich von seinem Autounfall auf der Westautobahn erholt und ist wieder vollkommen gesund. ▲

WELTWEITE HILFE

Bei Überschwemmungskatastrophen in **Südostasien** werden Tausende Menschen obdachlos. Am anderen Ende der Welt bebt die Erde: Im Jänner 2001 wird **Indien** mit der Stärke 6,9 auf der nach oben offenen Richterskala erschüttert. Da wie dort helfen Hunderte freiwillige Rotkreuz-Mitarbeiter: Sie versorgen die Bedürftigen mit Lebensmitteln, Wasser, Medikamenten und Plastikplanen. In der rumänischen Stadt Dobritch hat das Österreichische Rote Kreuz ein Heim für **Waisenkinder** errichtet. Das sind nur einige Beispiele von vielen: Das Rote Kreuz ist weltweit im Einsatz und hilft überall dort, wo dringend Hilfe gebraucht wird.

HELFEN AUCH SIE!

Vielleicht nehmen Sie das ausgerufene UNO-Jahr zum Anlass, um das Rote Kreuz mit Ihrer Arbeitskraft zu verstärken.

- Die 2000 Stunden lange Ausbildung zum **Notfallsanitäter** ist Ihnen aber zu umfangreich? Kein Problem, es gibt viele Möglichkeiten, beim Roten Kreuz tätig zu werden:
- Um behinderten Menschen im Rollstuhl zu helfen, ist eine **Ausbildung** von 20 Stunden vorgeschrieben. Für nähere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihre nächste Rotkreuz-Bezirksstelle.
- **Blutspenden** kann man in jeder Blutspendezentrale. Adressen in Ihrer Nähe erfahren Sie im Internet unter http://blut.roteskreuz.at.

Testen Sie Ihr Wissen!

Hier sind fünf Fragen. Jede richtige Antwort kann im Ernstfall ein Leben retten. Wissen Sie die Antwort?

Nicht falsch geleistete Erste Hilfe, sondern unterlassene Erste Hilfe ist eines der größten Probleme bei Unfällen im Straßenverkehr, im Haushalt oder in der Freizeit. Wissen Sie, was im Notfall zu tun ist? Überprüfen Sie Ihr Erste-Hilfe-Wissen und besuchen Sie einen Auffrischungskurs beim Roten Kreuz. Informationen über das Kursprogramm erhalten Sie in Ihrer Bezirksstelle oder bei Ihrem Landesverband. ▲

Insgesamt sind 10 Antworten zutreffend! Lösung auf Seite 21.

ÖRK

1. Was muss bei der Blutstillung vermieden werden?

a) Keimfreie Wundauflage
b) Den Patienten niederlegen
c) Direkter Kontakt mit Blut
d) Direkter Kontakt mit dem Verbandmaterial

2. Wie oft pro Minute muss ein erwachsener Notfallpatient beatmet werden?

a) Ca. 10-mal
b) Ca. 30-mal
c) Ca. 15-mal
d) Ca. 8-mal

3. Welche Gefahren bestehen bei Knochenbrüchen?

a) Infektionsgefahr bei offenen Knochenbrüchen
b) Infektionsgefahr bei geschlossenen Knochenbrüchen
c) Verletzungen von Nerven, Blutgefäßen und inneren Organen
d) Schockgefahr

4. Was ist zu tun, wenn die Kleidung eines Menschen Feuer gefangen hat?

a) Betroffenen auf dem Boden wälzen.
b) Brennende Person am Weglaufen hindern.
c) Flammen mit Tüchern, Decken oder Kleidungsstücken ersticken.
d) Gar nichts, da diese Situation eine Gefahr für den Helfer darstellt.

5. Warum kann ein Zeckenbiss gefährlich sein?

a) Übertragung von Tollwut
b) Übertragung von anderen Krankheiten (z. B. Borreliose)
c) Übertragung von Hirnhautentzündung
d) Übertragung von Wundstarrkrampf

Vergleichen Sie nun Ihre Antworten mit der Lösung auf Seite 19.

1–3 richtige Antworten:
Zwischen 60 und 70 Prozent aller Notrufe werden von Verwandten, Freunden oder Arbeitskollegen abgegeben. Sollten Sie in diese Situation geraten, müssen Sie nicht nur den Notruf absetzen, sondern auch Erste Hilfe leisten, bis die Rettungskräfte eintreffen. Ein Erste-Hilfe-Kurs des Roten Kreuzes bildet Sie für diesen Fall aus.

4–7 richtige Antworten:
Ihr Erste-Hilfe-Wissen ist immer noch überdurchschnittlich gut, aber wollen Sie nicht wieder einmal einen Auffrischungskurs beim Roten Kreuz besuchen? Fragen Sie in Ihrer nächsten Dienststelle danach.

8–10 richtige Antworten:
Bravo! Ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse sind ausgezeichnet! Helfen Sie gerne Menschen in Krisensituationen? Wollen Sie vielleicht ehrenamtlich beim Roten Kreuz mitarbeiten? Erkundigen Sie sich in Ihrer nächsten Rotkreuz-Dienststelle!

Sie haben weniger richtige Antworten als erhofft?
Dann empfehlen wir Ihnen, einen Erste-Hilfe-Kurs beim Roten Kreuz zu besuchen. Denn auch Sie könnten jederzeit in eine Situation kommen, wo Kenntnisse in Erster Hilfe gefragt sind.

Contrast

AKTION LEICHTER LEBEN

Drei Kilo in drei Monaten!

Die Frühlings-Aktion: Abnehmen und spenden!

Frühlingsbeginn. Die Weihnachtskekse sind aufgegessen und der Festtagsbraten verdaut. Der Weg ins Fitnessstudio war auch in diesem Winter zu weit, aber jetzt wird es wieder wärmer, und die ersten Gedanken an den Sommer – und an Idealfigur und Bikini – tauchen auf.

Was tun? Wie verliert man ein paar überschüssige Kilo und hält dann sein Gewicht?

Blitzdiäten nützen nichts: Richtiges Abnehmen dauert

Übergewicht?

Ob Sie Normal- oder Übergewicht haben, können Sie selbst anhand des Body Mass Index (BMI) testen. Man dividiert sein Gewicht durch das Quadrat der Größe.

Ein BMI bis 25 bedeutet Normalgewicht, zwischen 25 und 30 Übergewicht. Ist der BMI über 30, liegt Fettleibigkeit vor, und der Arzt ist zu konsultieren, denn Fettleibigkeit erhöht das Risiko von Diabetes und Herzkrankheiten. Gelenkschäden können ebenfalls auf Übergewicht zurückzuführen sein. Ein Beispiel: Für eine 75 Kilo schwere Frau (Größe 1,70 Meter) errechnet sich der Wert 25,95 – leichtes Übergewicht.

Jo-Jo statt Abnehmen

Langfristig hat noch kaum jemand durch eine Blitzdiät abgenommen. Sie ist oft nur Teil 1 des so genannten Jo-Jo-Effekts. Teil 2: Das abgenommene Gewicht wird nach der Diät sehr rasch wieder zugenommen. Um das zu vermeiden, sind die eigenen Verhaltensweisen bei der Ernährung zu beobachten. Führen Sie eine Woche lang Protokoll, notieren Sie, was Sie zu welcher Tageszeit und bei welcher Gelegenheit essen. Dem typischen „Fernsehesser" kommt man so leicht auf die Spur.

Energie verbrennen

Grundsätzlich nimmt man dann ab, wenn der Körper mehr Energie verbrennt, als ihm zugeführt wird, drei- bis viermal Sport pro Woche ist ein gutes Mittel dazu. Nur wer Ernährung und Lebensweise ändert, hat langfristig Aussicht auf das Idealgewicht.

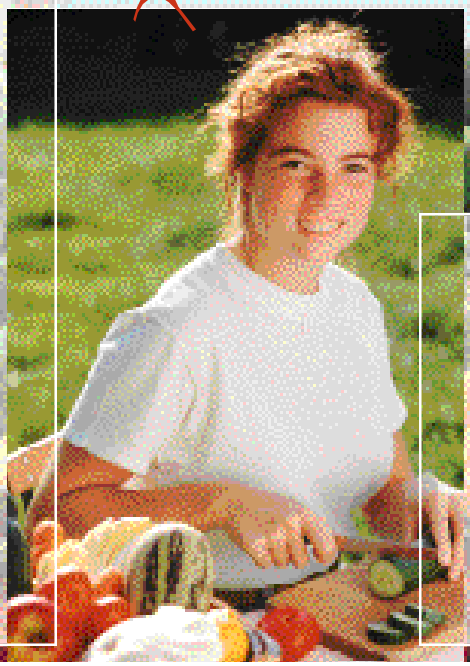
„Fettarme und abwechslungsreiche Kost sowie Bewegung beugen am wirkungsvollsten dem Übergewicht vor", bestätigt Dr. Heinz Peter Slatin, Chefarzt des Österreichischen Roten Kreuzes.

Mehrere über den Tag verteilte Mahlzeiten sind für die Stoffwechselfunktionen besser als ein riesiges Menü am Abend. Wie wichtig die Zusammenstellung des eigenen Speisezettels ist, zeigt sich daran, dass kein einziges Lebensmittel – außer der Muttermilch in den ersten Lebensmonaten eines Babys – alle Nährstoffe enthält, die wir brauchen. ▲

ABNEHMEN MIT „LEICHTER LEBEN" 3.3.2001–2.6.2001

Übergewichtige Österreicher sollen in 3 Monaten 3 bis 5 Kilo abnehmen. In den „leichter leben"-Apotheken kann jeder sein Gewicht kontrollieren und seine abgenommenen Kilos registrieren lassen. Das in ganz Österreich abgenommene Gewicht soll anderen Menschen zugute kommen.
Jedes verlorene Kilo wird als Lebensmittelspende in die 3. Welt gehen. Ihre „leichter leben"-Spende wird in Eritrea/Afrika eingesetzt.
Nach Ende eines langen Krieges und inmitten einer Dürre versuchen die Menschen dort, ihr Leben neu aufzubauen. Das Österreichische Rote Kreuz liefert Lebensmittel und Saatgut.

leichter leben Eine Initiative des ORF



LEICHTER LEBEN IM ORF

Der Österreichische Rundfunk setzt in allen seinen Programmen den Schwerpunkt „leichter leben". Die einzelnen Sendungen nähern sich auf ihre eigene Art an das Thema an: lustig im **Radiowecker** auf Ö3, hintergründig in einer Dokumentation der Sendereihe **„Am Schauplatz"**. Gezeigt wird die Umstellung einer Großküche auf ein gesundes und leichtes Nahrungsangebot. In der Religionssendung **„Kreuz & Quer"** ist ein Beitrag über das Fasten vorgesehen. Auftakt zu „leichter leben" ist eine **Gala** mit Vera Russwurm am **Samstag, 3. März 2001, um 20.15 Uhr in ORF 2.**

Jederzei

DIE SO

VON DER KATAS
BETROFFENE

Nach einem schweren Erdbeben braucht Indien dringend Hilfe

INFORMATION UND SOFORTHILFE

Das Österreichische Rote Kreuz schickt sofort und unbürokratisch Hilfsgüter

NATIONALE ROTKREUZ- ODER ROTHALBMOND-GESELLSCHAFT

Das Österreichische Rote Kreuz in Wien koordiniert die Rotkreuz-Hilfe aus Österreich

ALARMIERUNG

Die Österreicher bieten der Rotkreuz-Föderation in Genf ihre Hilfe an

SEKR
DER
IN GE

Ein Erdbeben hat ein Land erschüttert. Während die Medien noch über die Auswirkungen rätseln, wird in Genf, dem Sitz der internationalen Rotkreuz- und Rothalbmond-Gesellschaften, bereits der Einsatz von Helfern koordiniert. Wenig später sind die Teams am Einsatzort – nicht selten als erste ausländische Helfer.

Seit Mitte der 90er Jahre stehen der Föderation für die Katastrophenhilfe so genannte „Emergency Response Units“, kurz ERUs, zur Verfügung.

ERUs sind standardisierte Schnelleinsatzteams, die binnen 48 Stunden jedes Gebiet der Welt erreichen, um dort rasch und unabhängig zu helfen.

Erst elf Staaten der Welt verfügen über ERUs. Österreich ist einer von ihnen. In unserem Land stehen ERUs für Trinkwasseraufbereitung und Telekom sowie Suchhundestaffeln bereit – für den Einsatz im In- und Ausland. In anderen Ländern gibt es auch ERUs für Logistik sowie Basic Health Care (Elemente davon stehen in Österreich zur Verfügung).

Alle ERUs können untereinander ein einheitliches Netzwerk bilden. So kann eine ERU Feldspital oder eine ERU Medizinische Grundversorgung mit einer ERU Wasseraufbereitung optimal zusammenarbeiten.

Das ist Hilfe auf höchstem Niveau. Kein Wunder also, dass die Teams des Roten Kreuzes immer wieder zu den Ersten am Einsatzort gehören. ▲

MEHR INFOS ...

Mehr Infos zu den ERUs des ÖRK:

- **www.roteskreuz.at/91.html**
- **www.ifrc.org/what/response/eru/types.asp**

MEINESPENDE.AT

Rasche und unbürokratische Hilfe ist dringend notwendig, um den Wettlauf gegen die Zeit zu gewinnen. Deswegen ist jetzt auch eine Spende im Internet möglich. Wir danken der P.S.K., die die ersten öS 100.000,–, die über www.meinespende.at für Indien eingelangt sind, verdoppelt hat. Spenden Sie jetzt für die Rotkreuz-Hilfe in Indien im Internet unter **www.meinespende.at. Danke!**

meinespende.at
Einfach online spenden.

brufbereit

NSATZTEAMS DES ROTEN KREUZES (ERUS).

PERSONAL UND MATERIALLIEFERUNG

FINANZIELLE, MATERIELLE UND PERSONELLE HILFE

FINANZMITTEL

TION

Genf fordert vom Österreichischen Roten Kreuz finanzielle Hilfe und Personal an

ERUs ...

Die Schnelleinsatzgruppen – binnen 48 Stunden am Einsatzort.
Spenden: PSK 2345.000 „Indien“

ERU TRINKWASSER

Der Hurrikan „Mitch“ verwüstete Honduras und Nicaragua. Die ERU Trinkwasser des ÖRK versorgte die Bevölkerung damals rasch mit sauberem Trinkwasser – wie auch in der Türkei.

Nach Erdbeben auf Abruf bereit: Suchhundestaffeln

LOGISTIK AUF ABRUF

Günter J. Stummer

Der Rotkreuz-Mitarbeiter Günter Stummer arbeitet in einem internationalen Rotkreuz-Team mit. Es geht vor allem um die rasche Beurteilung der Lage vor Ort im Katastrophenfall. Er ist derzeit im Erdbebengebiet in Indien, um zu gewährleisten, dass effizient und schnell geholfen werden kann. Jeder Spendenschilling wird bestmöglich eingesetzt, und die richtigen Hilfsgüter kommen dort an, wo sie am dringendsten benötigt werden.

Die Rotkreuz-Mitarbeiter Robert Schmidt (l.) und Gerhard Bäumler aus Steyr bauen ein Funksystem auf

ERU TELEKOMMUNIKATION

Stromnetz und Telefonleitungen sind im Katastrophenfall meist zerstört. Um die lebenswichtige Kommunikation aufrechtzuerhalten und die Hilfe genau auf die Bedürfnisse der Opfer abzustimmen, stellt die ERU Telekom wichtige Verbindungen her. Mitarbeiter des österreichischen Teams haben die Rotkreuz-Kommunikation in Albanien (1999) sichergestellt und sind derzeit in Indien im Einsatz.

ROTKREUZ-HILFE
INTERNATIONAL

Die Kinder von Tschernobyl

15 Jahre nach dem GAU: Das Rote Kreuz hilft.

Am 26. April 1986 explodierte ein Block des Atomkraftwerks in Tschernobyl (Ukraine). Es war der schwerste Atomunfall (GAU) aller Zeiten. Über 150 Millionen Curie Radioaktivität strömten aus. 100-mal mehr als durch die Atombomben über Hiroshima und Nagasaki.

Der Wind verteilte die Strahlung in ganz Europa. Die radioaktive Wolke regnete auch über Österreich ab. Über Wochen wurde geraten, Kinder nicht im Freien spielen zu lassen.

Die Ukraine und ihre Nachbarländer Weißrussland und Russland sind von den Folgen der Katastrophe am schwersten betroffen. Die Heimat von sieben Millionen Menschen wurde verstrahlt.

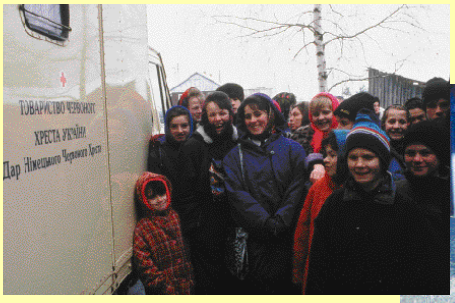
Experten schätzen, dass in den nächsten Jahrzehnten Hunderttausende an den Folgen der Strahlung leiden werden. Typische Krankheiten sind Blut,- Lungen- und Schilddrüsenkrebs. In der Ukraine kommen auf 100.000 Menschen 100 Krebsfälle. 16-mal so viele wie anderswo.

„Ich bin hier glücklich“

Vor 15 Jahren wurden 260.000 Ukrainer aus den verseuchten Gebieten evakuiert. Die Bäuerin Maria Schowkuta wurde nach Kiew gebracht. Ihr Dorf, Opatitschi, lag in der Sperrzone 3 und musste völlig geräumt werden. In der Zone 3 ist noch immer erhöhte Strahlung messbar: Cäsium 137 hat eine Halbwertszeit von 300 Jahren, bis Plutonium 239 zur Hälfte abgebaut ist, dauert es 244.000 Jahre!

Maria Schowkuta war die Erste, die nach Opatitschi zurückgekehrt ist: „Ich bin hier glücklich. Was soll ich in Kiew?“ So geht es vielen. Anderswo haben sie keine Zukunft, deshalb kehren sie in ihre Heimat zurück.

Das Immunsystem heute Geborener ist geschwächt, sie sind leichter anfällig für Krankheiten wie Grippe oder Tuberkulose.



Vitamintabletten sind lebenswichtig für die Kinder. Kosten pro Jahr und Kind: öS 340,–

Fotos: ÖRK

Mobile Labors des Roten Kreuzes. Häufig sind Erkrankungen der Schilddrüse

Gestorben 1986: die Arbeiter, die nach dem Unfall im Kraftwerk halfen

Die soziale und wirtschaftliche Not verschlechtert ihre Situation weiter. Deshalb ist weiterhin dringend Hilfe für die Bevölkerung der Region erforderlich. Das Österreichische Rote Kreuz (ÖRK) wird 2000 ukrainische Kinder ein Jahr lang zur Stärkung des Immunsystems mit Vitaminpräparaten versorgen.

Zusätzlich finanziert das Österreichische Rote Kreuz zwei mobile Diagnoselabors, die in der Ukraine unterwegs sind, und Ausrüstung für Rotkreuz-Heimkrankenschwestern. Im letzten Jahr wurden an über 15.000 Menschen Blut- und Ultraschalluntersuchungen vorgenommen, die sonst keine Gelegenheit dazu gehabt hätten, weil ihnen schlicht das Geld für die Busfahrt zum nächsten Krankenhaus fehlt. „Daher ist es wichtig, dass wir das Labor und die Helfer zu den Menschen bringen“, so Joe Gramann vom Österreichischen Roten Kreuz. Er war mehrmals in Tschernobyl und weiß, welche Hilfe zuerst gebraucht wird: „Wir informieren werdende Mütter, wie sie das Risiko für ihre ungeborenen Kinder verringern können.“

Der Todesreaktor von Tschernobyl ist im Dezember 2000 endgültig abgeschaltet worden. Geblieben ist ein krankes Land, das Hilfe braucht. ▲

ROTKREUZHILFE 2001

Das Betreiben eines mobilen Labors kostet pro Monat rund 110.000 Schilling. Vitamintabletten für ein Kind pro Jahr 340 Schilling. Bitte unterstützen Sie die Arbeit des ÖRK. Damit Menschen die Chance auf eine gesunde Zukunft haben können.

Fotos: ÖRK

SOFORTHILFE
JUGENDROTKREUZ

Ein Herz für Alexandru

DAS JUGENDROTKREUZ VERHILFT EINEM KIND AUS RUMÄNIEN ZUR LEBENSRETTENDEN OPERATION.

Basov, Rumänien. Eine Stadt am Fuß der Südkaparten. Am 1. August 2000 wird hier Alexandru Duicu geboren. Doch Alexandru hat es von Anfang an nicht leicht. Er ist mit einem kranken Herz zur Welt gekommen.

Alexandrus Tante, Frau Hanoussek, lebt in Wien. Anfang Oktober 2000 hat sie die junge Familie in Rumänien besucht. Dem kleinen Alexandru geht es zu diesem Zeitpunkt schon sehr schlecht. Die Tante weiß, dass ihrem Neffen in Österreich geholfen werden könnte. In dieser Situation wendet sie sich an das Österreichische Jugendrotkreuz.

Kann Wien helfen?

Sofort laufen die Gespräche zwischen dem Generalsekretär des Jugendrotkreuzes, Karl J. Zarhuber, und dem Wiener Gesundheitsstadtrat Sepp Rieder an. Rasche, unbürokratische Hilfe ist nötig, um das Leben des kleinen Alexandru zu retten. Am 3. November gibt das Wiener Rathaus grünes Licht: Die Stadt Wien

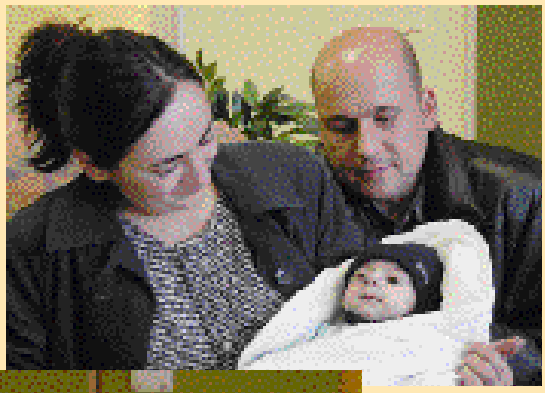
Ohne Behandlung wäre Alexandru nur ein Jahr alt geworden

übernimmt die Kosten der Untersuchung, der Operation und des Aufenthalts.

Die Familie Duicu erhält sehr rasch ein Visum für Österreich, schon am 7. November steigt sie in den Zug nach Wien.

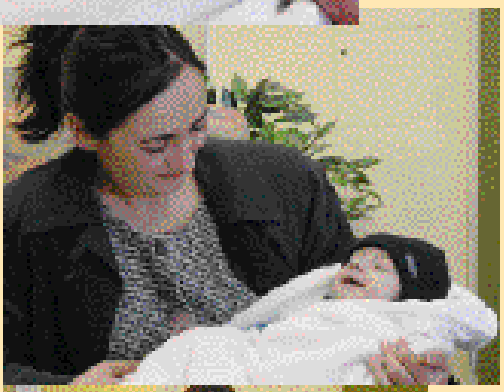
Komplizierter als erwartet

Mittwoch, 8. November, 9 Uhr: Nach 15 Stunden Zugfahrt treffen die drei Rumänen am Wiener Westbahnhof ein. Sie werden am Bahnsteig von Mitarbeitern des Roten Kreuzes empfangen. Ein Einsatzfahrzeug des Landesverbandes Wien bringt den kleinen Patienten sofort in die Kinderklinik des Allgemeinen Krankenhauses (AKH). Der Herzchirurg Univ.-Prof. Dr. Simon untersucht Alexandru. Sein Zustand ist komplizierter als erwartet: Er hat zwei Löcher im Herz, außerdem sind die Herzvene und die Herzarterie vertauscht. Zusätzlich ist die Arterie verengt. Ohne Behandlung liegt Alexandrus Lebenserwartung bei einem Jahr. Die Entscheidung: Operation am 14. November.



Eine solche Operation ist in Österreich noch nie durchgeführt worden

Eine so schwierige Operation ist in Österreich noch nie durchgeführt worden, und es gibt nur wenige Spezialisten dafür: Sieben Stunden lang arbeiten Prof. Simon und Prof. Mayer aus Linz am AKH. Mit Erfolg!



Nach der Operation: Alexandru mit seinen Eltern und seiner Tante aus Wien

Aufgeregtes Baby

Alexandru übersteht den Eingriff gut. Probleme gibt es aber beim Aufwachen aus der Narkose: Das Baby ist wegen der Schläuche, die durch seinen Mund und die Nase führen, sehr aufgeregt. Das schadet dem frisch operierten Herz. Auch die Lunge hat sich noch nicht umgestellt. Zunächst muss Alexandru im Tiefschlaf bleiben. Nach zwei Tagen hat er es geschafft: Er wird gesund werden!

Das Österreichische Jugendrotkreuz und der Wiener Gesundheitsstadtrat freuen sich mit den Duicus und allen, die mitgeholfen haben. Für Prof. Simon ist die gelungene Operation ein Zeichen, dass auch kranke Babys bei guter medizinischer Betreuung Chancen auf ein ganz normales Leben haben.

Das erwartet auch den kleine Alexandru. Weihnachten 2000 hat er mit seiner Familie zu Hause in Brasov gefeiert. Was für ein Christkind! ▲

Jürgen Plank

RAT & HILFE

WAS IST EIGENTLICH ... BSE?

BSE ist eine Erkrankung, die bei Rindern auftritt. Sie zeigen sich aggressiv und können ihre Bewegungen nicht mehr kontrollieren. Wahrscheinlich kann BSE auf den Menschen durch den Genuss von Rinderhirn und Rückenmark übertragen werden und eine neue Variante der Creutzfeldt-Jakob-Erkrankung auslösen. Die Creutzfeldt-Jakob-Erkrankung tritt weltweit auf, ist aber sehr selten. Jährlich sind ungefähr zwei Personen von einer Million Menschen davon betroffen.

Entdeckung. Erstmals wurde BSE von einem englischen Tierarzt beschrieben. Das war 1985. Heute geht man davon aus, dass bereits um 1983 Krankheitsfälle aufgetreten sind, die damals nicht weiter untersucht wurden. Seit 1986 wird die Erkrankung BSE (Bovine Spongiforme Encephalopathie) genannt, in der Umgangssprache erhält sie den Namen „Rinderwahn".

Im selben Jahr zählte man bereits 60 kranke Tiere, aus dem Jahr 1988 werden mehr als 2400 BSE-Fälle berichtet. Bis heute sind rund 180.000 Rinder erkrankt. Die kranken Kühe sterben nach Ausbruch der Krankheit innerhalb von ein bis fünf Monaten. In Österreich ist bisher kein Fall aufgetreten.

Ursache. Die Krankheit wird durch Prionen verursacht, das sind infektiöse Eiweißstoffe (Proteine). Auf die Rinder sollen diese infektiösen Prionen durch das Verfüttern von Tiermehl übertragen werden können.

Österreich. In Österreich ist noch kein Fall einer Übertragung der Creutzfeld-Jacob-Krankheit durch Nahrung bekannt. Obwohl bisher keine Hinweise für eine Übertragung durch Blutprodukte vorliegen, unterliegen Bluttransfusionen scharfen Kontrollen. Als Vorsichtsmaßnahme wurde 1999 die folgende Bestimmung erlassen: Personen, die zwischen 1980 und 1996 insgesamt länger als sechs Monate in Großbritannien oder Nordirland waren, dürfen in Österreich kein Blut spenden.

REZEPT

Aus: „Biofleisch natürlich genießen", Verlag GU, 64 S., öS 94,–. Schreiben Sie uns Ihre Erfahrungen mit diesem Rezept. Unter allen Einsendungen verlosen wir fünf Exemplare dieses Buches.

Adresse: Redaktion „Das Rote Kreuz", Kennwort „Natürlich genießen", Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien.

Kartoffelpfanne mit Lammkoteletts

Zutaten für 4 Personen:
12 Lammkoteletts (à 60 g)
3 Knoblauchzehen, 6 EL Öl
1 TL getrocknetes Bohnenkraut
300 g grüne Bohnen
1 Zwiebel
200 ml Gemüsebrühe (Instant)
500 g kleine festkochende Kartoffeln mit möglichst dünner Schale
Salz, Pfeffer
Zubereitungszeit: 1 1/4 Std.
Pro Portion: ca. 3410 kJ/820 kcal

1 Den „Speck" entlang der Kotelettknochen abschneiden und würfeln. Knoblauch schälen, fein würfeln und 4 EL Öl und Bohnenkraut vermischen. Koteletts damit einreiben.

2 Bohnen waschen, putzen und in 3 cm große Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Übriges Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig braten. Bohnen 1 min mitbraten, Brühe angießen und die Bohnen in 12–15 min bissfest schmoren. Die Flüssigkeit soll völlig einkochen.

3 Kartoffeln waschen und in Salzwasser in 15 min bissfest garen. Abgießen und vierteln.

4 Im Wok oder in einer großen Pfanne den „Speck" der Koteletts langsam ausbraten. Die Hitze erhöhen und die Kartoffeln darin 1–2 min ohne Wenden stark anbraten, dann 2 min unter Wenden weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

5 Koteletts abtropfen lassen, salzen, pfeffern und im Bratfett je Seite 1–2 min braten. Herausnehmen. Bohnen 1 min anbraten. Kartoffeln und Lamm dazugeben und unter Schwenken noch 1–2 min mitbraten. Abschmecken und servieren.

*Je ein Kochbuch „Italienische Klassiker" haben gewonnen: Marianne **Kogler**, 8240 Friedberg; Grete **Kubaczek**, 1210 Wien; Elfriede **Vogel**, 2201 Seyring; Christine **Giebhart**, 2500 Baden; Claudia **Münzer**, 8583 Modriach*

SO HELFEN SIE

WAS TUN SIE, WENN ...

SIND SIE EIN KOMPETENTER ERSTHELFER?

Warten auf die Rettung.

Herr Wendig ist 45, isst und raucht ein bisschen zu viel und macht zu wenig Sport – denn er hat ständig Stress. Aber er ist ein netter Arbeitskollege.
„Helfen Sie mir!“ Sie wollen ihn gerade in seinem Büro abholen, um mit ihm zu einer Besprechung zu gehen. Da sehen Sie, wie er sich mit schmerzverzerrtem Gesicht an die Brust fasst, der Hörer fällt ihm aus der Hand. Er bäumt sich kurz auf und sinkt dann kraftlos in den Sessel zurück. „Helfen Sie mir“, keucht er, „irgendwas stimmt nicht. Ich hab Schmerzen im linken Arm, und da tut es auch weh.“ Er deutet auf seine linke Brust. Ein Herzinfarkt? Was ist zu tun? Der erschrockenen Mitarbeiterin von Herrn Wendig, Frau Kühl, rufen Sie zu, dass sie das Rote Kreuz unter 144 alarmieren soll.
Der Anruf. Sie erledigt das sofort und gibt die Adresse durch, sagt, was passiert ist, dass eine Person betroffen ist, und hinterlässt auch ihren Namen und ihre Telefonnummer. Sie sagt, dass der Leitstellendisponent die Angaben notiert hat, dass es sich nur mehr um Minuten handelt, bis die Rettung kommt. Jetzt fühlen Sie sich besser.
Warten ... Für Herrn Wendig scheint das Warten aber schlimm zu sein. Schweiß steht ihm auf der Stirn, und er atmet schwer. Die Schmerzen lassen nicht nach. Sie gehen zu ihm hin und reden beruhigend auf ihn ein, sagen ihm, dass die Rettung unterwegs ist. Das scheint ihm zu helfen, aber er bekommt noch immer keine Luft. Sie öffnen ihm Hemdkragen, Krawatte und Hosenbund und bitten Frau Kühl, das Fenster zu öffnen. Herr Wendig möchte aufstehen und hingehen, aber Sie reden ihm das aus. Dass er im Sessel mit erhöhtem Oberkörper sitzt, erleichtert ihm die Atmung.
Frau Kühl ist zum Eingang gelaufen, um die Helfer einzuweisen. So können Sie beim Patienten bleiben, dem das sichtlich gut tut.
Der Notarzt! Da kommen sie schon gelaufen, und der Notarzt beginnt mit der Versorgung des Patienten. Er vermutet einen Herzinfarkt. Der Sanitäter schüttelt Ihnen und Frau Kühl beim Abschied die Hand und meint: „Wir bringen Herrn Wendig jetzt ins Krankenhaus. Dort können Sie ihn später besuchen. Sie haben ihm sehr geholfen. Hätten wir nur mehr so beherzte Ersthelfer wie Sie beide!“

Und Sie selbst? *So hätten Sie richtig geholfen! Hätten Sie gewusst, was zu tun ist? Wenn ja, dann sind Sie ein kompetenter Ersthelfer. Wenn Ihre ehrliche Antwort „das meiste schon“, „teilweise“ oder gar „eigentlich nicht“ lautet, sollten Sie Ihre Kenntnisse in Erster Hilfe auffrischen. Am besten in einem Kurs beim Roten Kreuz.*

HERZANFALL

Als Herzanfall bezeichnet man eine akute Durchblutungsstörung des Herzmuskels, verbunden mit Schmerzen, Atemnot und Angstzuständen.
Als Ursache kommen in Frage: Eine Verengung eines Herzkranzgefäßes bewirkt eine Minderdurchblutung des Herzmuskels (= Angina-pectoris-Anfall, kurz dauernd).
Ein Verschluss eines Herzkranzgefäßes bewirkt ein Absterben von Herzmuskelfasern (= Herzinfarkt).
Eine Unterscheidung im akuten Stadium ist schwer und manchmal auch für den Arzt nicht möglich, weil Veränderungen im EKG möglicherweise erst nach Stunden sichtbar werden.

ERKENNEN:

- Schmerzen in der Herzgegend unter dem Brustbein mit Ausstrahlung in den linken Arm (auch Rücken und Oberbauch)
- Atemnot („Reifen um die Brust“ oder „Hals zugeschnürt“)
- Todesangst
- Schockzeichen

Obwohl diese Symptome auch bei anderen Erkrankungen auftreten können, ist immer ein Herzinfarkt anzunehmen. Es besteht unmittelbare Lebensgefahr!

ERSTE HILFE:

1. Bei **erhaltenem** Bewusstsein: absolutes Bewegungsverbot; bei Atemnot – Lagerung mit erhöhtem Oberkörper; weitere Schockbekämpfung. **NOTRUF**

2. Bei **nicht erhaltenem** Bewusstsein: Notfalldiagnose stellen und entsprechende lebensrettende Sofortmaßnahmen durchführen. **NOTRUF**

VON ROTKREUZ-ARZT DR. HEINZ PETER SLATIN

RÄTSELN SIE MIT!

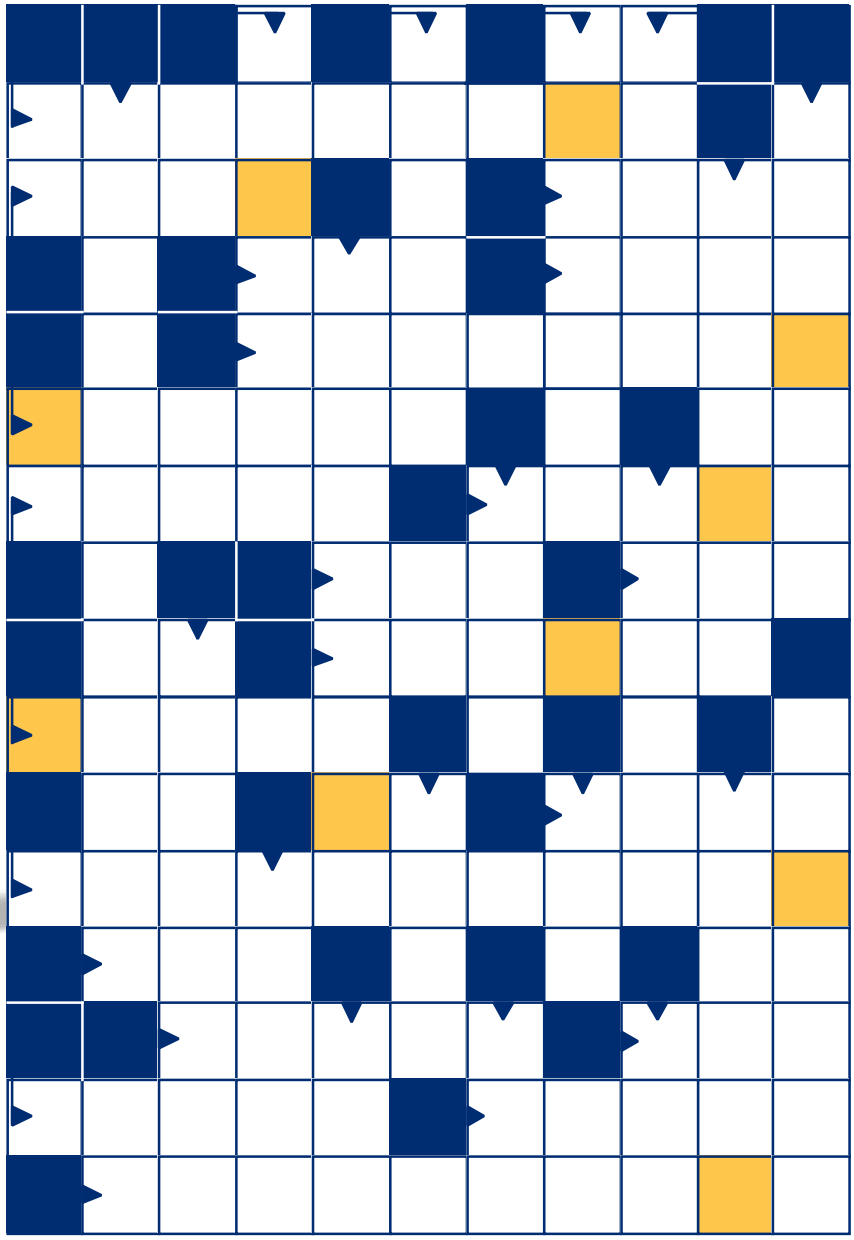
GEWINNEN SIE EINE RES-Q-144 ARMBANDUHR MIT KLETTBAND ODER EINEN VON 20 ROTKREUZ-TEDDYBÄREN!

Die Buchstaben in den gelben Feldern des Kreuzworträtsels bezeichnen etwas, das jeder schenken kann. Über 38.000 Österreicher schenken es regelmäßig dem Roten Kreuz.

Senden Sie die Auflösung per Postkarte bis **15. März 2001** an das ÖRK-Pressereferat, Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien.

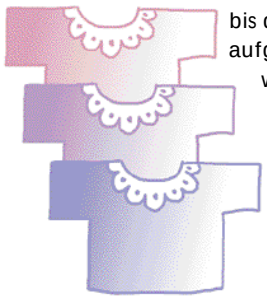
Aus den richtigen Einsendungen werden 21 Preise gezogen. Hauptpreis ist eine sportliche Armbanduhr mit Klettband und Pulsmesshilfe. Weitere Preise sind die beliebten Rotkreuz-Teddybären.

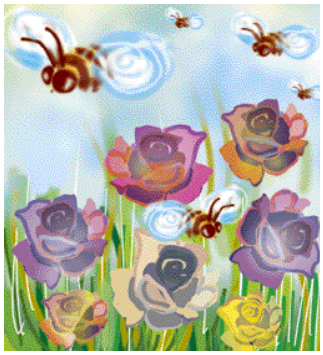
Die Ziehung erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges. Über dieses Preisrätsel kann kein Schriftverkehr geführt werden. Die Preise können nicht bar abgelöst werden.



DIE SCHNEIDERIN

Es war einmal eine Schneiderin, die nähte Kinderhemden. Für jedes brauchte sie 1 m Stoff. Sie hatte gleich einen ganzen Ballen gekauft: 87 m. Wie oft musste sie nun 1 m abschneiden, bis der Stoff aufgebraucht war?



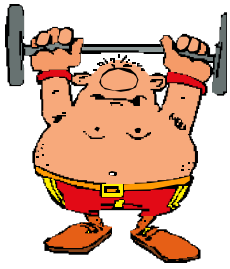


BIENENFRÜHSTÜCK

Ein Fünftel eines Bienenstocks fliegt zur Lambada-Blume, ein Drittel zur Slandbara, das Dreifache der Differenz zwischen diesen beiden Zahlen zu einem Baum, und eine Biene fliegt weiterhin herum, weil sie sich nicht zwischen der duftenden Kataki und der ebenfalls verlockenden Malati entscheiden kann. Wie viele Bienen sind es?

SCHWERATHLETIK

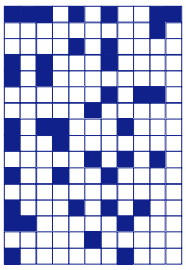
In der Sporthalle trainiert ein Gewichtheber und stemmt mächtige Hanteln in die Höhe. Wie viel die Hanteln denn wiegen, will ein Zuschauer wissen. 45 Kilo und die Hälfte des Hantelgewichts, stöhnt der Athlet. Welches Gewicht stemmt er da hoch?



AUFLÖSUNG

DIE LÖSUNG: JUGENDROTKREUZ

Kreuzworträtsel



Wir fragten nach dem Namen einer Organisation, in der schon die Kleinsten als Helfer aktiv sind. Die Lösung lautet: Jugendrotkreuz.
Mehr über das Österreichische Jugendrotkreuz erfahren Sie bei Ihrem Rotkreuz-Landesverband.

Aus den zahlreichen Einsendungen wurden folgende **Gewinner** gezogen:
Den ersten Preis, eine Armbanduhr mit Klettband und Pulsmesshilfe, gewann Maria **Dobner**, 3363 Neufurth.
Je einen Rotkreuz-Teddybären erhielten: Herbert **Kargl**, 8605 Kapfenberg; Gerhard **Steiner**, 4030 Linz; Gertrude **Schiess**l, 1030 Wien; Gottfried **Gebetsroither**, 1200 Wien; Ingrid **Geisler**, 1100 Wien; Gabriela **Schattner**, 3400 Klosterneuburg; Irene **Mayrhofer**, 4073 Wilhering; Helfried **Roll**, 3362 Mauer-Öhling; Helga **Kurdik**, 1030 Wien; Christine **Giebhart**, 2500 Baden; Hermann **Lintl**, 3874 Litschau; Gertrud **Öttl**, 6780 Bartholomäberg; Gertrude **Stöger**, 5020 Salzburg; Rosemarie **Schönet**, 8020 Graz; K. **Stumwöhrer**, 3430 Tulln; Elisabeth und Walter **Hackinger**, 7471 Rechnitz; Hermann **Haubenberger**, 4600 Wels; Anna **Mursteiner**, 8600 Bruck/Mur; Josef **Lesnik**, 9135 Eisenkappel; Robert **Gritzer**, 4614 Marchtrenk.
Wir gratulieren den Gewinnern!

Die Schnecke

Die Schnecke ist nach einem Tag und einer Nacht einen halben Meter hoch geklettert, nach zwei Tagen und zwei Nächten also einen Meter. Am Abend des dritten Tages ist sie oben angelangt.

Pack die Äpfel ein

Pack je drei Äpfel in ein Sackerl und steck diese drei dann ins vierte.

Der Gelsenstich

Mutter und Tochter stehen vor einem Spiegel.

Lösung zum Erste-Hilfe-Quiz auf Seite 8:

1. c / 2. c / 3. a + c + d / 4. a + b + c / 5. b + c.
Zählen Sie Ihre richtigen Antworten und erfahren Sie auf Seite 8, wie gut Sie in Erster Hilfe sind.

EINSICHTEN

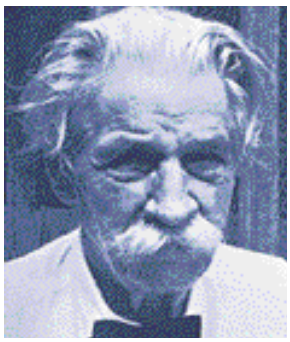
EINSICHTEN UND WEISHEITEN

Helfen

Wenn jeder dem andern helfen wollte, wäre allen geholfen.
Marie von Ebner-Eschenbach (1830–1916), österr. Schriftstellerin gefunden von I. Kainz, Graz

Das Alibi ist wie der Kredit: Wenn man beide nicht braucht, dann hat man sie.
*Peter Ustinov (*1921), engl. Schriftsteller u. Schauspieler*

Wer die Ärmsten dieser Welt gesehen hat, fühlt sich reich genug zu helfen.
Albert Schweitzer (1875–1965), Theologe, Musiker, Arzt u. Philosoph, Friedensnobelpreisträger 1952

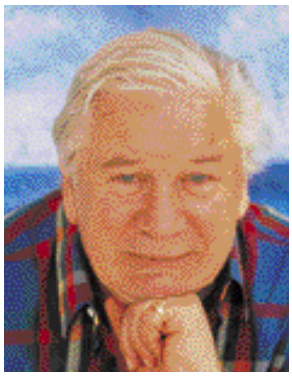


Der Himmel hilft niemals denen, die nicht handeln wollen.
Sophokles (496–405 v. Chr.), griech. Tragödiendichter

Auf tausend Menschen,
die bereit sind,
etwas Großes zu tun,
kommt einer,
der bereit ist,
etwas Kleines zu tun.
George Macdonald (1824–1905), schott. Schriftsteller

Was müsste man tun,
um 50 Millionen Menschen
verhungern zu lassen?
Nichts.
Anonym

Man muss das Elend nicht mit dem Maul, sondern mit den Händen anpacken.
*Hans A. Pestalozzi (*1929), schweizer. Soziologe*



Freude

Was anders wäre Freude als Freude machen?
Lord Byron (1788–1824), engl. Dichter der Romantik

Wozu hätten wir Freunde nötig, wenn wir sie nie nötig hätten?
William Shakespeare (1564-1616), engl. Dramatiker

Gott kommt nicht, wenn wir es möchten, aber er kommt rechtzeitig.
Tennessee Williams (1914–1983), amerik. Dramatiker

Drei Dinge sind im Leben eines Menschen wichtig.
Erstens: Menschlichkeit.
Zweitens: Menschlichkeit.
Und drittens: Menschlichkeit.
Henry James (1843–1916), amerik. Schriftsteller